

1. ブルーベリーヨーグルトケーキ

(直径15cm 高さ6cmのケーキ型)

ブルーベリー (冷凍)	150g
無糖ヨーグルト	200g
生クリーム	150cc
砂糖	80g

粉ゼラチン	10g
水	50cc

タルト用

ビスケット	60g
溶かしバター	30g

- ・ブルーベリーは解凍しておきます。ゼラチンを水で戻しておきます。
- ・型にクッキングペーパーを敷いておきます。
- ・ビスケットをジップロックに入れ、たたいて細かくします。
- ・溶かしバターを入れ、ケーキ型の底に敷き詰め、スプーンでギュッギュッと平らにならします。
- ・冷蔵庫に入れ、冷やし固めます。
- ・鍋にブルーベリーを入れ、弱火でふつふつしたら火を止め、ゼラチンを溶かし込みます。
- ・ヨーグルトとボウルに入れ、よく混ぜなめらかにします。
- ・別ボウルで生クリーム、砂糖を八分立てにします。
- ・ヨーグルトの中にブルーベリーを入れよく混ぜ、馴染んだら生クリームを入れ、サックリ混ぜ合わせ、馴染んだら型に流し込み、表面を平らにならし、冷蔵庫で3時間冷やし 召し上がれ



2. ふわふわレアチーズ

無糖ヨーグルト	400g
(水を切ると200gくらいになります。)	
クリームチーズ	100g
卵黄	1個
レモン汁	小さじ2

生クリーム	100cc
砂糖	大さじ1

メレンゲ

卵白	1個
砂糖	大さじ2

ブルーベリージャム	大さじ2
ミント	適量

- ・ヨーグルトはザルにペーパータオルを敷き、そこへあけ、水切りをしておきます。クリームチーズは常温に戻しておきます。
- ・生クリームを泡立てます。角が立つ八分立てにします。
- ・メレンゲを作ります。ハンドミキサーで卵白を立て、砂糖を2回に分け、しっかりと角が立つまで立てます。
- ・ボウルにクリームチーズと卵黄を入れ、ホイッパーでよく混ぜ、水を切ったヨーグルトとレモン汁を入れ、よく混ぜます。
- ・そこへ生クリームを入れ、馴染ませるようにゴムベラで混ぜます。
- ・次にメレンゲをサックリ切るように混ぜ、馴染ませます。
- ・ボウルにザルを置き、ペーパータオルを敷き、全部合わせたものを水を切るようにそこへ入れ、冷蔵庫で1時間ほど水を切ります。
- ・器に盛り付け、ブルーベリージャムとミントを飾り 召し上がれ

3. カボチャのスイーツ餃子

カボチャ	300g
砂糖	30g
有塩バター	20g
牛乳	大さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/4

有塩バター	20g
-------	-----

はちみつ	大さじ1
ミント	少々

- ・カボチャは種とワタをとり、一口大に切ります。
- ・ボウルにカボチャを入れ、ふんわりラップで600wのレンジで5分（3分でひっくり返し、2分）軟らかくなるまで加熱します。
- ・フードプロセッサーにカボチャ、砂糖、有塩バター、牛乳、シナモンを入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- ・餃子の皮にカボチャクリームをのせ、縁に水を付けて包みます。
- ・中火のフライパンにバターをひき、餃子を乗せて焼き、焼き色が付いたら火からおろします。
- ・お皿に盛り、ミントなどを添えてはちみつをかけて 召し上がれ

☆ヤンニョムチキン☆

材料<4人分>	分量
鶏むね肉 (50g)	4枚
☆酒	小さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
<ソース>	
★トマトケチャップ	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1
★みそ	少々
★豆板醤	少々
★おろしにんにく	小さじ1/2
★おろししょうが	小さじ1/2
★酒	小さじ1
★でんいしん	少々
★水	大さじ2



栄養価(一人あたり)

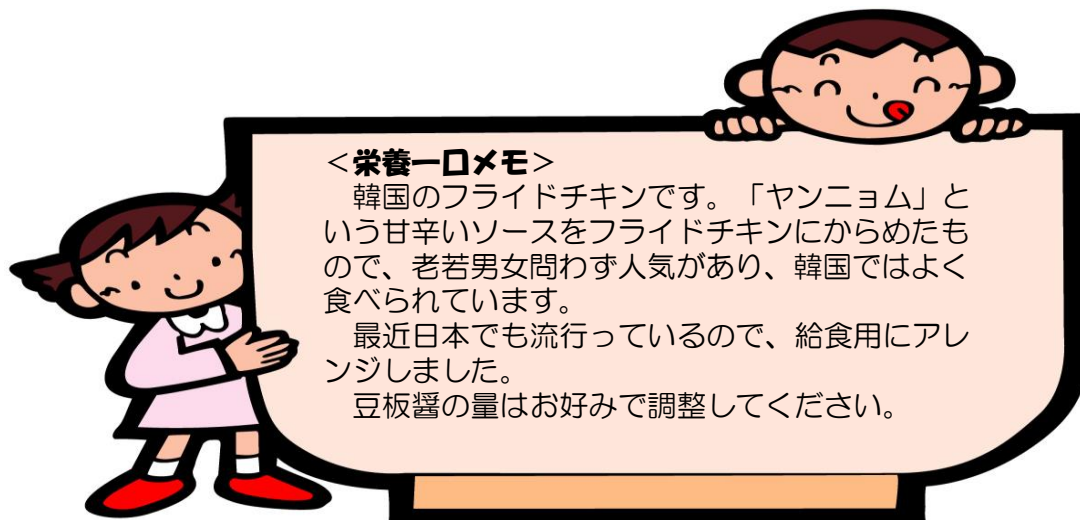
エネルギー	159 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	6.0 g
カルシウム	5 mg

<下ごしらえ>

- ・鶏肉に☆で下味をつけておく。
- ・★の調味料を鍋に入れ、ヤンニョムソースを作る。

<作り方>

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉で衣をつけ、170℃の油で5～6分揚げる。
- ②揚げた鶏肉に、ヤンニョムソースをかける。



<栄養一口メモ>

韓国のフライドチキンです。「ヤンニョム」という甘辛いソースをフライドチキンにからめたもので、老若男女問わず人気があり、韓国ではよく食べられています。

最近日本でも流行っているので、給食用にアレンジしました。

豆板醤の量はお好みに調整してください。

☆切干大根のサラダ☆

材料<4人分>	分量
切干大根（乾燥）	16g
キャベツ	80g
にんじん	30g
好みのドレッシング	32g



栄養価(一人あたり)

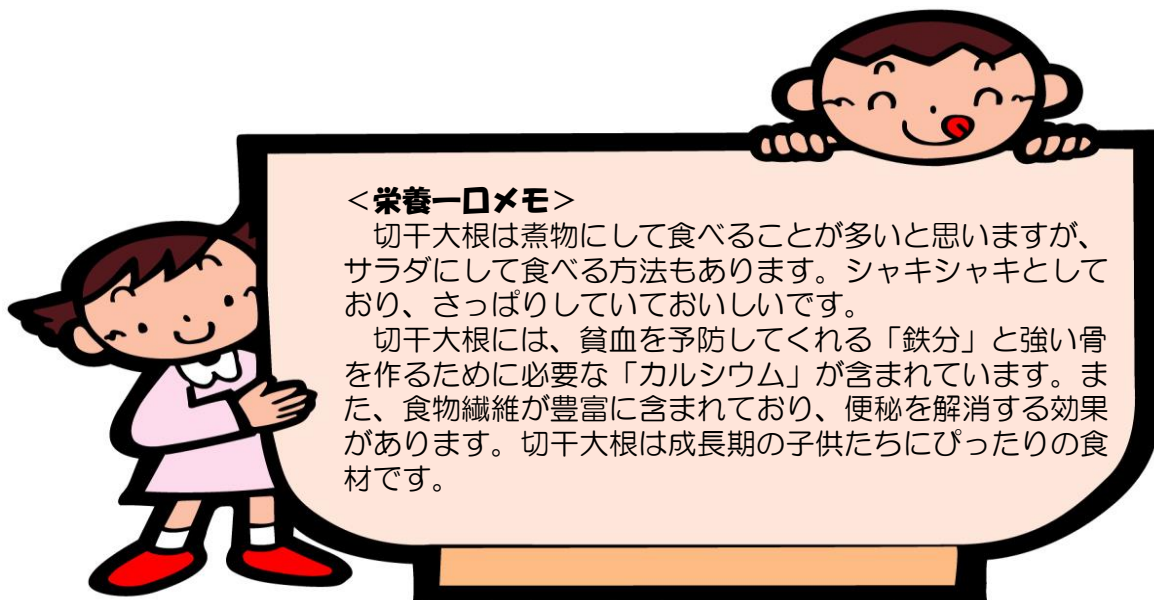
エネルギー	20 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.0 g
カルシウム	31 mg

<下ごしらえ>

- ・切干大根を水で戻し、食べやすい長さ（3～4cm）に切る。
- ・キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、にんじん→切干大根→キャベツの順に入れてゆでる。
- ②ザルにあけ、しぼって水気をきったら食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③好みのドレッシングで和え、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

切干大根は煮物にして食べる人が多いと思いますが、サラダにして食べる方法もあります。シャキシャキとしており、さっぱりしていておいしいです。

切干大根には、貧血を予防してくれる「鉄分」と強い骨を作るために必要な「カルシウム」が含まれています。また、食物繊維が豊富に含まれており、便秘を解消する効果があります。切干大根は成長期の子供たちにぴったりの食材です。

6. 冬瓜のクリームスープ

冬瓜	150g
玉ねぎ	50g
薄切りハーフベーコン	30g
牛乳	250cc
生クリーム	50cc
有塩バター	15g
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	少々
パセリ	適量

- ・冬瓜は皮を剥き、一口大に切ります。
- ・耐熱ボウルに入れ、600wのレンジで4～5分加熱します。
- ・玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ・フライパンにバターを入れて、玉ねぎを炒め、透明になるまで炒めたら取り出します。色はつけない様に弱火で炒めてください。
- ・同じフライパンでベーコンを中火で炒め、軽く色がついたら取り出します。
- ・ミキサーに、牛乳、生クリーム、粗熱がとれた玉ねぎと冬瓜を入れなめらかになるまで回します。
- ・鍋に入れ、ベーコンの半分を入れ加熱して、コンソメ、塩コショウで味を整えます。器によそい、ベーコンとパセリをトッピングして 召し上がれ

7. キャベツとウィンナーのちゃんぽん炒め

ウィンナー	4本
キャベツ	200g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
かまぼこ	60g
牛乳	50cc
ガラスープの素	小さじ1
塩コショウ	少々
ごま油	大さじ1

- ・キャベツは一口大に切ります。かまぼこはイチョウ切りにします。
- ・人参は皮を剥き、短冊切りにします。
- ・玉ねぎは薄切りにします。
- ・ウィンナーは、斜め4～5等分にカットします。
- ・フライパンを中火で熱して、ごま油をひいて、ウィンナーを炒め、焼き色がついてきたら、人参、玉ねぎを加え、中火で炒め、人参、玉ねぎに油がまわったらキャベツを加え、しんなりしたらガラスープの素と塩コショウをします。
- ・全体に味が馴染んだら牛乳を入れ、軽く炒め、火からおろします。
- ・器に盛って完成！ 召し上がれ

8. キャベツと玉子のマヨネーズ炒め

キャベツ	250g
ベーコン（薄切りハーフ）	50g
溶き卵	2個分
マヨネーズ	大さじ3
ガラスープの素	小さじ2
塩コショウ	少々

- ・キャベツは心を切り落とし、ざく切りにします。
- ・ベーコンは1cm幅に切ります。
- ・中火のフライパンにマヨネーズを入れ、溶けたらベーコンとキャベツを入れて、炒めます。
- ・キャベツがしんなりしたら、溶き卵を加えて、中火で炒めます。卵に火が通ったらガラスープ、塩コショウで味を整え、火からおろし、器に盛り完成！
- ・召し上がれ

9. 冬瓜とこんにゃくの甘辛炒め

冬瓜	400g
つきこんにゃく	100g
たかのつめ	1/2本

調味料

しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1

ごま油	大さじ1
-----	------

- ・つきこんにゃくは湯通ししてあく抜きをしておきます。
- ・冬瓜は皮を剥き、ワタを取って一口大に切ります。
- ・中火のフライパンにごま油をひき、たかのつめを炒め、こんにゃく、冬瓜を入れて炒めます。
- ・冬瓜がしんなりしたら、調味料を加えて、中火のまま炒め、全体に味がまわって馴染んだら、器に盛り付けて 召し上がれ

10. ブロッコリーとウィンナーのオイスター炒め

ブロッコリー	200g
玉ねぎ	50g
ウィンナー	2本
おろしにんにく	小さじ1/2

合わせ調味料

料理酒	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

ごま油	小さじ2
-----	------

- ・ブロッコリーは小房に分けておきます。
- ・玉ねぎは薄切り、ウィンナーは5mm幅の斜め切りにしておきます。
- ・ブロッコリーをボウルに入れ、ふんわりラップで600wのレンジで2分加熱します。
- ・中火のフライパンにごま油をひき、おろしにんにくを入れて炒め、玉ねぎスライスを入れて炒め、透き通ってきたらブロッコリーとソーセージを入れ、中火で炒め、ソーセージに焼き色がついたら合わせ調味料を入れて炒め合わせ、全体に味が馴染んだら火からおろして器に盛り 召し上がれ

11. ブロッコリーと鶏肉のハニーマスタード

ブロッコリー	100g
鶏肉 (むね肉 or ささみ)	100g
お湯	500cc
塩	小さじ1
ゆで卵	2個
ハニーマスタード	
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

- ・ブロッコリーは小房に分けて、茎は厚めに剥いて、一口大に切ります。
- ・お湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーを1分ほど茹でます。
- ・ザルに上げ、氷水で冷やして、冷めたら水を切っておきます。
- ・同じ鍋でささみを5分ほど弱火で茹でます。
- ・茹で上がったらザルに取り、裂きます。ゆで卵を作り、殻をむいて4等分に切ります。
- ・ボウルにハニーマスタードの材料を入れ、よく混ぜます。
- ・そのボウルにブロッコリー、ゆで卵、ささみを入れ、よく和えて皿に盛り召し上がれ

12. キャベツお好み焼き

キャベツ	200g
豚バラ薄切り	130g
からしマヨネーズ	
マヨネーズ	大さじ1
からし	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
かつお節	適量
青のり	適量
生地	
卵	1個
薄力粉	50g
水	100cc
サラダ油	大さじ1

- ・キャベツを千切りにします。
- ・ボウルにキャベツと卵、粉、水を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜます。
- ・中火のフライパンにサラダ油をひき、生地を入れて平たくひろげて、豚バラ薄切りを並べ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ・焼き色がついたら裏返し、再び蓋をして、中火で3分ほど蒸し焼きにして、豚バラに火が通り、竹串で刺して粉が付いてこなければ焼き上がり。
- ・からしマヨネーズを合わせて作ります。
- ・お好み焼きにソースをぬり、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて
- ・召し上がれ

13. キャベツともやしの卵包み

もやし	100g
キャベツ	150g
豚小間	80g
卵	2個
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
パセリ	少々

- ・キャベツは千切りにします。
- ・ボウルにキャベツ、もやしを入れ、ふんわりラップで600wのレンジで4分ほど加熱します。
- ・卵をほぐし、マヨネーズを入れて良く混ぜます。
- ・フライパンを中火で熱し、小さじ1のサラダ油をひき、豚小間を炒めます。
- ・火が入ったら取り出し、ペーパータオルで拭き、サラダ油を残りの小さじ1を入れてマヨネーズ入りの卵を入れ、広げます。半熟になったら火を止め、スライスチーズ、豚小間、キャベツ、もやしの順に載せ、両端を折りたたみ、型を整え、皿にひっくり返して盛り付けます。
- ・ソース、マヨネーズ、パセリをふり 召し上がれ